



KAUSISUUNNITELMA

Ryhmän nimi, paikka ja aika:

Freegym 7-9 v, Haikala, keskiviikko klo 18.45-19.30

Ohjaajat ja yhteystiedot:

Julia Karaslahti & Laura Montonen

26.8. Tutustuminen

2.9. Erilaiset liikkumistaidot

9.9. Riiputaan ja roikutaan & silta

16.9. Kuperkeikat eteen –ja taaksepäin

23.9. Päälläseisonta ja kärrynpyörä

30.9. Erilaiset hyppyt

7.10. Tasapainoilua & siltakaato

14.10. SYYSLOMA

21.10. Hyppynarut + voima

28.10. Kärrynpyörä (+arabialainen) + roikkuminen

4.11. Tramppa

11.11. Kehonhallinta

18.11. Erilaiset välineet

25.11. Käsineseisonta

2.12. Toivetunti

RYHMÄSSÄ HYVÄ MUISTAA:

- Tuothan lapsen tunneille ajoissa, jotta tunti pääsee alkamaan ajallaan. Olethan myös ajoissa paikalla tunnin päätyttyä.
- Jumppatunnit sujuvat luontevammin, kun vanhemmat odottavat salin ulkopuolella/pukuhuoneessa.
 - Vessassa kannattaa käydä ennen jumpan alkua.
- Jumppa-asuksi joustavat vaatteet (esim. shortsit ja t-paita tai jumppapuku). Tunneilla ollaan paljain jaloin tai tossuissa.
 - Ohjaajat vastaavat mielellään kysymyksiinne esim. tuntien sisällöstä.

- Huom! Jumppaajia ei ole yhteisesti vakuutettu ryhmissä, joten huolehdi omasta vakuutusturvastasi.
NuVoLin kautta on mahdollisuus ostaa jumppaturvavakuutus 4,50€ hintaan.